

<<天性>>

图书基本信息

书名：<<天性>>

13位ISBN编号：9789868762305

10位ISBN编号：9868762308

出版时间：富易文化

作者：陽光饅頭 著

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<天性>>

内容概要

控制好情緒， 改變你人生 擁有什麼樣的心情， 世界就會向你呈現什麼樣的色彩。

成功和快樂總是屬於 那些善於控制自己情緒的人。

善於控制情緒，才能走向成功；善於控制情緒，才能擁有快樂人生！

善於控制自己的情緒的人，能在絕望的時候看到希望，能在黑暗的時候看到光明， 所以他們心中永遠燃燒著激情和樂觀的火焰， 永遠擁有樂觀向上、不斷奮鬥的不竭動力。

控制好情緒，改變你人生 善於控制情緒，才能走向成功；善於控制情緒，才能擁有快樂人生

！

成功和快樂總是屬於那些善於控制自己情緒的人。

卓越的成功者活得充實、自信、快樂，平庸的失敗者過得空虛、窘迫、頹廢。

究其原因，僅僅是因為這兩類人控制情緒的能力不同。

善於控制自己的情緒的人， 能在絕望的時候看到希望， 能在黑暗的時候看到光明， 所以他們心中永遠燃燒著激情和樂觀的火焰，永遠擁有樂觀向上、不斷奮鬥的不竭動力。

人生不如意事十之八九，每個人都不可避免地會遇到現實生活的種種磨難和衝擊，也都會經歷痛苦和遭受失敗。

既然我們不能改變過去，那我們就去把握未來，我們不能決定一件事情的發展方向，但我們可以左右自己的情緒。

只有善於控制情緒，才能扼住命運的喉嚨，扭轉事物發展的方向。

善於控制自己的情緒，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。

同樣，也只有善於控制情緒，才能找到開啟快樂的鑰匙，擁有幸福快樂的人生。

每人心中都有把「快樂的鑰匙」，但我們卻常常不知如何掌管。

只有管理好情緒，用一顆平常心去體味人生，這樣生活的泥潭和世俗的眼光才無法將我們擊倒。

【本書特色】 我們不能僅因為有值得快樂的事情才快樂，我們更要為自己創造能夠讓自己快樂的事情。

學會愛自己、照顧自己，擁有健康的體魄，用全部的愛來構建快樂的家庭、給自己的家人快樂，用真心和誠意與人相處、對人友善，以從容的姿態對待生活、享受生活。

只有培養快樂的習慣，訓練出快樂的性格，並且懷著感恩之心，才能向著屬於自己的快樂出發。

情緒是心靈的顯示，是我們生活的原動力。

雖然我們不能總是完全成功地控制自己的情緒，但這仍是我們為之努力的方向。

本書涵蓋之廣，小到日常生活中諸多細微而又重要的細節，全面闡述人生的情緒法則，幫助您在跋涉的旅程中，學會調節情緒，學會管理情緒，從而演繹你一生的美麗。

<<天性>>

作者简介

陽光饅頭 知名撰稿人、編輯及暢銷書作家。

**大學管理學院畢業，後在加州大學伯克利分校進修，並榮獲哥倫比亞大學國際事務碩士學位。

<<天性>>

書籍目錄

前言	14	目錄	16	第一章 情緒可以改變人的一生	14	揭開情緒的神秘面紗	14	情緒決定命運	19	情緒與身心健康密切相關	23	好情緒帶來最佳競技狀態	27	壞情緒容易導致失敗	31	探究你情緒背後的意義	36	第二章 管好情緒才能走向成功	40	做情緒的主人	40	學會發現並獲得好心情	45	不妨「裝」出好心情	48	對你的壞情緒寬容一點	52	控制情緒，解放心情	56	鍛造出你的好情緒	61	善於調節情緒的人才會成功	66	第三章 要學會控制憤怒情緒	70	憤怒是地獄之火	71	憤怒的人總會打敗自己	75	留意憤怒的信號	78	冷處理，不要馬上回應	83	明白溝通的真正目的	88	偶爾也「閉」上你的耳朵	91	替別人想想，就不容易生氣	94	遠離衝動，抑制憤怒	99	第四章 生活不要有不滿情緒	104	殘缺亦是美	104	豁達地接受一切	108	摒棄完美重在知足	111	期待不能代替現實	115	切勿身在福中不知福	120	拋開不滿勇於進取	123	積極面對現實	128	別跟自己過不去	133	第五章 做人不要有自卑情緒	138	從自卑中成長起來的自信	138	自信的魅力	142	學會「愛自己」吧	144	變「缺點」為自信	148	適當收起你的敏感	151	好勝心亦是自信的展現	156	信心讓你重新站起來	158	時刻讓自己充滿自信	163	第六章 拋棄悲傷情緒向前走	170	別為昨天流淚	170	人生沒有草稿	176	每個人都會遭受挫折	182	增強自己的「抗挫折力」	187	從失敗中爬起來	191	經驗比挫折更重要	196	面對挫折你可以說聲「不要緊」	200	在生命的低谷留下堅強的足跡	202	第七章 從心理消除焦慮情緒	206	焦慮這塊現代人的「心病」	206	長期焦慮危害身心健康	212	「成功焦慮」症	217	不要預支明天的煩惱	220	消除焦慮的程式	225	用平常心打敗焦慮	229	用投入化解焦慮	236	用積極的心態解決難題	239	第八章 放慢節奏擺脫疲勞情緒	244	瞭解心理疲勞	244	脫離「逼迫」的「膩境」	248	走出職業倦怠的沼澤	251	偶爾也放慢你的腳步	257	鬆綁你的身心	260	調節情緒，振奮精神	265	第九章 排除扼殺自己的情緒	272	發洩是心理健康的保證	272	喊出你心中的鬱悶	278	找對你的出氣筒	281	想哭就哭	284	遠離空虛體悟人生	290	第十章 快樂人生由好情緒造就而成	296	快樂是人生最重要的東西	296	找回屬於你的快樂	300	發自內心地快樂	303	豁然開朗的快樂	306	快樂無處不在	309	快樂習慣，快樂性格	311	沒有不帶傷的船，只有不肯快樂的心	315
----	----	----	----	----------------	----	-----------	----	--------	----	-------------	----	-------------	----	-----------	----	------------	----	----------------	----	--------	----	------------	----	-----------	----	------------	----	-----------	----	----------	----	--------------	----	---------------	----	---------	----	------------	----	---------	----	------------	----	-----------	----	-------------	----	--------------	----	-----------	----	---------------	-----	-------	-----	---------	-----	----------	-----	----------	-----	-----------	-----	----------	-----	--------	-----	---------	-----	---------------	-----	-------------	-----	-------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	------------	-----	-----------	-----	-----------	-----	---------------	-----	--------	-----	--------	-----	-----------	-----	-------------	-----	---------	-----	----------	-----	----------------	-----	---------------	-----	---------------	-----	--------------	-----	------------	-----	---------	-----	-----------	-----	---------	-----	----------	-----	---------	-----	------------	-----	----------------	-----	--------	-----	-------------	-----	-----------	-----	-----------	-----	--------	-----	-----------	-----	---------------	-----	------------	-----	----------	-----	---------	-----	------	-----	----------	-----	------------------	-----	-------------	-----	----------	-----	---------	-----	---------	-----	--------	-----	-----------	-----	------------------	-----

<<天性>>

编辑推荐

本書特色 我們不能僅因為有值得快樂的事情才快樂，我們更要為自己創造能夠讓自己快樂的事情。

學會愛自己、照顧自己，擁有健康的體魄，用全部的愛來構建快樂的家庭、給自己的家人快樂，用真心和誠意與人相處、對人友善，以從容的姿態對待生活、享受生活。

只有培養快樂的習慣，訓練出快樂的性格，並且懷著感恩之心，才能向著屬於自己的快樂出發。

情緒是心靈的顯示，是我們生活的原動力。

雖然我們不能總是完全成功地控制自己的情緒，但這仍是我們為之努力的方向。

本書涵蓋之廣，小到日常生活中諸多細微而又重要的細節，全面闡述人生的情緒法則，幫助您在跋涉的旅程中，學會調節情緒，學會管理情緒，從而演繹你一生的美麗。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>